

# 生活習慣に気配りを

## ・ バランスのとれた食事

「医食同源」という言葉もあるように、食事は健康と密接な関わりがあります。一日三食、一汁三菜を目標に摂取し、健康な体を作りましょう。



食事



睡眠

## ・ 十分な睡眠

快眠はまずは規則正しい生活から。毎日同じ時間に寝ることで体内時計が整い、十分な睡眠を得ることができます。

## ・ 適度な運動

年齢を重ねると筋肉量、筋力、身体機能の低下が起こります、これらを防ぎましょう。65歳以上では1日40分以上、筋力トレーニングやスポーツなどの運動を含めた身体活動を行うことが目標とされています。



運動

